

බෞද්ධ භාවනා මාර්ගය

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහාකරුණාවෙන් හා මහාප්‍රඥාවෙන් යුතුව ලොවට දේශනා කළ භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ සත්ත්වයන්ගේ සිහිය හා නුවණ (සති-සම්පජ්ඣාදාය) දියුණු කරලීමයි. කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. එමගින් සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල ක්‍රමයෙන් දුරුකර කොට උපරිම මානසික සතුට ඇතිවන පරිදි සිත සකස් කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි විමුක්තියට හෙවත් නිවනට පමුණුවන දෙරටු පහකි. ඒවා නම්, ධර්ම ශ්‍රවණය, ධර්ම දේශනය, ධර්ම සාකච්ඡාව, ධර්ම සජ්ඣායනය, භාවනාව යන පහයි (විමුක්තායතන සූත්ත, අං.නි. පංචක නිපාත).

ධර්ම ශ්‍රවණාදී මෙම සෑම කරුණකින් ම සිදු කෙරෙන්නේ අපගේ සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි. එබැවින් මේ අංග පහ ම එක හා සමානව වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයෙහි වාසය කළ ශ්‍රාවකයන් මෙම ක්‍රම පහ ඔස්සේ ම නිර්වාණාවබෝධය ලැබූ අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ. ඉහත සඳහන් මුල් කරුණු ඍජුව ම නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට දෙනෙන් පියාගෙන කරන කටයුත්තක් නොවුව ද එම කරුණු ද (සිහිය හා නුවණ දියුණු කරලන අර්ථයෙන්) භාවනාවෙන් තොර නොවන බව අප විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් ඉහත කරුණු පහ යම්තාක් දුරට සිහිනුවණින් සිදු කෙරේ ද එපමණට භාවනාව වැඩෙන බව පැහැදිලි කරුණකි. එමෙන් ම නිශ්චිත ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් නිසල ව ඉඳ ගෙන සිටිය ද එමගින් තම සිහිය හා නුවණ දියුණු නොවේ නම් එය භාවනාවක් නොවන බව මෙහිලා විශේෂයෙන් වටහා ගැනීම වැදගත් ය.

බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුක්තායතන සූත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දෙරටුවක් (විමුක්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමේ භාවනාවේ මූලික කාර්ය වේ (භාවේනි කුසලධර්මේ ආසේවනි වඩ්ඨෙතී ඒතායාති භාවනා). ලෝකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් බව දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් යුත්තෙකුට සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිහින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවත විචර කෙරේ. මෙය ලොචිතුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර අනික් අතින් සමාධිමත් සිහින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මෙතෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම්, චිත්ත (සමථ) භාවනා හා පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා වශයෙනි.

මෙලොව උපත ලද බුද්ධිමත් තැනැත්තකු තම බුද්ධියෙන් ගන්නා ඉහළම ඵලය වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ සමථ හා විපස්සනා භාවනාවන්හි නිරත වීමයි (අභිඤ්ඤා සූත්ත). ඇතුළත සහ පිටත ගැටලු විසඳලීමේ මාවත වශයෙන් බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සීලයෙහි පිහිටා චිත්ත (සමථ) භවනා සහ පඤ්ඤා (විපස්සනා) භාවනාවන්හි යෙදීමයි.

සීලේ පතිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤෝ චිත්තං පඤ්ඤාඤ්ච භාවයං,
ආනාපී නිපකෝ හික්ඛු ජෝ ඉමං විජටයේ ජයං. (ජටා සූත්ත, සං.නි.1)

යමෙකු කෙතෙක් දුරට දුකින් නිදහස් වූයේ ද කෙතෙක් දුරට ආධ්‍යාත්මික සතුටින් කාලය ගත කරනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ ද ඔහු විසින් භාවිත කරනු ලබන සමථ විපස්සනා භාවනාවන්හි කාලයයි.

සමථ (විත්ත) භාවනා

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥ භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධිම සිදු කෙරේ. විත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතළිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ.

ඒවා නම්,

❖ දස කසිණ

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. පඨවි කසිණ | 2. ආපෝ කසිණ |
| 3. තේජෝ කසිණ | 4. වායෝ කසිණ |
| 5. නීල කසිණ | 6. ජිත කසිණ |
| 7. ලෝහිත | 8. ඕදන කසිණ |
| 9. ආලෝක කසිණ | 10. ආකාස කසිණ |

❖ දස අසුභ

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. උද්ධමාතක | 2. විනීලක |
| 3. විප්‍රබ්බක | 4. විච්ඡද්දක |
| 5. වික්ඛායිතක | 6. වික්ඛිත්තක |
| 7. හතවික්ඛිත්තක | 8. ලෝහිතක |
| 9. පුලවක | 10. අට්ඨික |

❖ දස අනුස්සති

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. බුද්ධානුස්සති | 2. ධම්මානුස්සති |
| 3. සංඝානුස්සති | 4. සීලානුස්සති |
| 5. වාගානුස්සති | 6. දේවතානුස්සති |
| 7. මරණානුස්සති | 8. කායානුස්සති (කායාගතාසති) |
| 9. ආනාපානසති | 10. උපසමානුස්සති |

❖ සතර බ්‍රහ්ම විහාර

- 1. මෙත්තා
- 2. කරුණා
- 3. මුදිතා
- 4. උපෙක්ඛා

❖ සතර ආරුප්පණ

- 1. ආකාසානඤ්චායතන
- 2. විඤ්ඤාණඤ්චායතන
- 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන
- 4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

❖ ඒකසඤ්ඤ

- 1. ආනාචේ පටික්කුලසඤ්ඤ

❖ ඒක වච්චාන

- 1. ධාතු මනසිකාර (පඨවි - ආපෝ - තේජෝ - වායෝ)

ඉහත සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන් සිතෙහි එකඟව සමාධිමත්ව ඇති කරලීම ඉලක්ක කොට පවතී. මූලදී ම ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු නොවන අතර ආරම්භයෙහි දී සිදු වන්නේ අතීත අනාගත වෙත දිවෙන සිත ක්‍රමයෙන් වර්තමානය තුළ තැන්පත් කරලීමයි. සිතෙහි තැන්පත් බවත් සමග ක්‍රමයෙන් මානසික සතුට වර්ධනය වී අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රඥාව වර්ධනය කරලීම වෙත සිත දිවයයි.

සමථය වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ටීනමිද්ධ, උද්දව්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පංච නීවරණ විෂ්කම්භන වශයෙන් යටපත් කොට විදර්ශනා වැඩීමට අවශ්‍ය පරිසරය සකස් කරලීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. විදර්ශනාවෙන් අවිද්‍යාව දුරු කොට ලෝ තතු දැන ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාලෝකය ලබා දේ. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්ඛව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්ඛව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනිසෝ මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

විපස්සනා (පඤ්ඤ) භාවනා

විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරුකරලීම කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනායි. සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වුව ද නොවුව ද ලොව සැමද සමථ භාවනා පවතී. චිත්ත සමථය දියුණු කොට ධ්‍යාන ලබා බඹලොව යාම මෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලයයි. ලොචිතුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට කාමච්ඡන්දදී පංච නීවරණයන් ද සමුච්ඡේද වශයෙන් මූලිනුපුටා දමා සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අභ්‍යන්තර සම්භූතං භ්‍රෑණං න භවිස්සති).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤා වැඩීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වය සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. හටගැනීම (සමුදය)
2. නිරුද්ධවීම = නැතිවීම = නිරෝධය (අත්ථංගම)
3. ආස්වාදය (අස්සාද)
4. භයානක බව = අනිටු විපාක (ආදීනව)
5. නිදහස්වීම = අත්මිදීම = (නිස්සරණ)

යනාදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොච්ඨබ්භ, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දකීමෙහි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියකට රූපාදී අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දකීම වර්තමානයෙහි හේතූන්ගේ එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දකීම කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එම ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

විදර්ශනා වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදී ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදී අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්ථංගම ආදී වශයෙන් නුවණින් මෙතෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩිමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විස එය දකිම් මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම් මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිවියේ දිවිදාමන්තං සුන් සුන්මන්තං ...) ආදී වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වේ. මෙම අවබෝධයත් සමග ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥා චෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දුක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණු කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥාව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ.

චතුරාරක්ඛා භාවනා සතර කමටහන්

'බුද්ධානුස්සති මෙත්තා ව අසුභං මරණස්සති, ඉති ඉමා චතුරාරක්ඛා භික්ඛු භාවෙය්‍ය සීලවා.'

බුදුදහමේ දැක්වෙන භාවනා කමටහන් අතර හතරක් ආරක්ෂක භාවනා වශයෙන් අතීතයේ පටන් නිතර ප්‍රගුණ කොට තිබේ. එනම් බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ හා මරණානුස්සති වශයෙනි. තමා සිදු කරන ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන කමටහනට අමතර දෛනිකව පුරුදු කරන මෙම භාවනා ක්‍රම මගින් එක් අතෙකින් තම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් මෙන් ම තම සිතට රැකවරණයක් සලසා ගැනීම මෙමගින් අපේක්ෂා කෙරේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩිමෙන් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කොට තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ඇති කර ධර්මය තුළ නිරතවීමට උදෙසාගය ඇති වේ. මෙෙත්‍රී භාවනා වැඩිමෙන් සිතට පීඩා ගෙන දෙන පටිසය (ද්වේෂය) මගහරවා අන් අය පිළිබඳව ප්‍රසාදය ජනක හැඟීම දියුණු වේ. අසුභය වැඩිමෙන් රාගයෙන් වන පීඩාව දුරු වන අතර මරණානුස්සතිය වැඩිමෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව හා අල්ප බව වැටහී අප්‍රමාදීව ධර්මයෙහි හැසිරීමට උනන්දුව ඇති වේ.

බුද්ධානුස්සති:

සමසතලින් කමටහන් අතර දසඅනුස්සති ගණයට අයත් මෙය පළමුවන අනුස්සති භාවනාව වශයෙන් සඳහන් ව තිබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ තුළ පැවැති 'අරහං...' ආදී බුදුගුණ අනුව යළි යළිත් සිත මෙහෙයවා සිතිය දියුණු කරමින් තම සිත සමාධිමත් කරලීම මෙහි දී සිදුවේ. එමගින් එක් අතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව ගෞරවය දියුණු වන අතර අනික් අතට සිත එක අරමුණක බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ද මෙමගින් දියුණු වේ.

ලොව පහළවන සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ නමක් තුළ පවත්නා ගුණ සමුදය තවත් එබඳුම බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකට වුව ද තම ජීවිතය කාලය පුරා ම දේශනා කළ ද නිමාවට පත් කළ නොහැකි බව සඳහන් වේ. එතරම් ගුණ සමුදයකින් හෙබි සම්බුදු උතුමකුගේ වර්තයේ පැවැති අසිරිමත් ගුණ සමුදය ප්‍රධාන කොටස් නවයකට බෙදා නව අරහාදී වශයෙන් ගෙන ඒවා තුළ තම සිහිය යළි යළිත් භාවිත කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක... ආදී වශයෙන් එකිනෙක ගුණ සිහි කළ යුතු ය.

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ

1. අරහං : සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුවීම, සියලු පුදපූජාවන්ට සුදුසු වූ සේක
2. සම්මා සම්බුද්ධෝ : අන් අයගේ උපකාරයක් නොමැති ව තම නුවණින් ම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට සම්බුද්ධත්වයට පත් වූ සේක.
3. විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ : ප්‍රථමධ්‍යාන ආදී ධ්‍යාන සහ සීලය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය ආදී වරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වූ සේක.
4. සුගතෝ : ශාන්ත ගමනින් නිවන වෙත පැමිණීම, ශාන්ත වූ ප්‍රකෘති ගමනකින් යුක්තවූ සේක.
5. ලෝකවිදු : කාම, රූප, අරූප යන තුන් ලොව පිළිබඳ ඇතැමුලක් සේ මැනැවින් අවබෝධ කරලූ සේක.
6. අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී : ලොව සැඩපරුෂ පුද්ගලයන් කරුණා, මෙමතී, ප්‍රඥ යන ගුණ නමැති අවිච්චිත් දමනය කිරීම කළ සේක.
7. සඤා දේවමනුස්සානං : දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘවරයා වූ සේක.
8. බුද්ධෝ : තමන් අවබෝධ කළ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය ලෝකයාගේ අවබෝධය පිණිස දේශනා කළ සේක.
9. භගවා : අතිශය භාග්‍යසම්පන්න උත්තමයකු වූ සේක.

ආරම්භයේ දී මෙම බුදුගුණ එකිනෙක මුල සිට අගටත් අග සිට මුලටත් අනුපිළිවෙළින් අර්ථ සහිතව මෙනෙහි කිරීම වැදගත් වේ. සිත සමාධිමත් වෙත් ම එම ගුණ අතුරින් තමා වඩාත් කැමැති එක ගුණයක් තෝරාගෙන ඒ තුළ ම සිත එක්තැන් කිරීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී වේ. තව ද මෙහි දී තමා ඉතා ප්‍රියමනාප පිළිම වහන්සේ නමකගේ හැඩරුව සිතීන් මවා ගෙන ඒ අඛියස සිටින සේ සිතා බුදුගුණ වැඩීම ද වැදගත් වේ.

බුදුගුණ භාවනා වැඩීමේ ආනිසංස වශයෙන් නිතර බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා සම්පයෙහි වැඩ සිටින සේ දූනෙන අතර තමා අතින් වරදක් සිදුවීමට ළං වූ විට හිරිඔතප් දෙක මතු වී වහා එම වරදින් මිදීමට අනුබල ලැබේ. තවද තමාට තනියක් බියක් නොදනෙන අතර තම හද මඩල බුදුමැදුරක් සේ ආලෝකවත් වීමට ද නිතර වඩන බුදුගුණ භාවනාව උපකාරී වේ.

මෙලෙස බුද්ධානුස්සතිය වැඩීම, ධම්මානුස්සතිය හා සංඝානුස්සතිය වැඩීමට උපකාරී වන අතර තෙරුවන කෙරෙහි ම ප්‍රසාදය ශ්‍රද්ධාව දියුණු වී ධර්ම මාර්ගයේ ඉදිරියට යාමට දිරිය විරිය දියුණු වනු ඇත. ඒ අතර සතර සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට ද මෙම ශ්‍රද්ධාව උපකාරවත් වේ. සතිපට්ඨානය තුළ සිහිය දියුණු වෙත් ම සිත තව දුරටත් සමාධිමත් වන අතර සමාධිමත් සිතීන් අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කොට ප්‍රඥව දියුණු කරලීමට මෙම ශ්‍රද්ධාව උපනිශ්‍රය වේ.

මෙන්නා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙන් සිත දියුණු කිරීම මෙම ත්‍රී භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් මෙන් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අනික් අතින් සිතහි පවත්න් ද්වේෂය දුරුකොට මෙන් සිසිලෙන් සිත නිවාලීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙම ත්‍රී භාවනාව වඩන ආකාරයන් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසත් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙන්න සුත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාය), මෙන්නානිසංස සුත්‍රය (අං.නි.), මෙන්නා කථා (පටිසම්භිදමග්ග) යනාදී දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙම ත්‍රී භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහනක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසකුරු සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රථම කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුභද්‍රව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නිවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩීමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෙම ත්‍රී භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙන්න සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් (යං නං සන්නං පදං අභිසමෙච්ච) වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙම ත්‍රී වැඩීම (සබ්බේ සන්නා භවන්තු සුඛන්තනා) විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මග්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙම ත්‍රී වඩන්තා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙන් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෙම ත්‍රී වැඩීමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැලී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙම ත්‍රී භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණිය මෙන්න සුත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ත්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථුල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදී වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සන්නා භවන්තු සුඛන්තනා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දෙස් නොනගන ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු හේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙන් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙම ත්‍රීයකින් යුතුව මෙන් සහගත නෙතින් ලොව සෑම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙම ත්‍රී සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙන්නාසහගත කායකම්ම, මෙන්නාසහගත වචිකම්ම, මෙන්නසහගත මනෝකම්ම).

මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදමග්ගයෙහි මෙන්නාකථා යන තේමොවෙහි සඳහන් වේ. එනම්,

- 1. අනෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුර්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස ඵරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසා ඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙන් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙන් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡිමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරායා අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙන්වා, බිය නැත්තෝ වෙන්වා, සුවපත් වෙන්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

අසුභ භාවනා :

ශරීරයේ පවත්නා කෙස්, ලොම් ආදී කොටස් 32 පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කරමින් එහි පවත්නා අසුභ බවත්, අනාත්මතාවත් සිහිකරමින් රාගය හා ආත්ම සංඥව දුරුවන අයුරින් සිත දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. මෙහි දී ඒ එකිනෙක කොටස් වර්ණ (වණ්ණ) වශයෙන්, පිහිටීම් (සණ්ඨාන) වශයෙන්, දිශා (දිසා) වශයෙන්, අවකාශ (අවකාස) වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් වඩාත් ප්‍රතිඵල ලද හැකි වේ. ශරීරයේ කොටස් සියල්ල එක්තැන් ව ඇති විට ගණ සංඥවෙන් ගෙන සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු වශයෙන් සැලකුව ද මෙහි ඇත්තේ කුණප කොටස් 32ක එකතුවක් බවත් එය සතර මහාභූතරූප වශයෙන් ඒකරාශී වී ඊට මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය ලැබුණු විට සත්ත්වයකු ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව පිළිබඳ අවබෝධය මෙමගින් දියුණු වේ. අසුභ භාවනාව වැඩීමෙන් ජීවිතයේ අනවශ්‍ය කලකිරීමකට හෝ අසුභවාදී ආකල්පයකට පත්වීම නොව වඩාත් ප්‍රබෝධවත් ව මෙන් ම යථාර්ථවාදීව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ ශක්තිය දියුණු කරලීම මෙමගින් සිදුවේ.

කෙස් (කේසා), ලොම් (ලෝමා), නිය (නබ්බා), දත් (දත්තා), සම (තවෝ), මස් (මංසං), නහර (නහාරු), ඇට (අට්ඨි), ඇටමිදුළු (අට්ඨිමඤ්ජා), වකුගඩු (වක්කං), හදවත (හදයං), අක්මාව (යකනං), දලඹුව (කිලෝමකං), බඩදිව (පිහකං), පෙනහළු (පප්ඵාසං), මහබඩවැල් (අන්තං), කුඩාබඩවැල් (අන්තගුණං), නොපැසුණු අහර (උදරියං), අසුවි (කරිසං), පිත (පිත්තං), සෙම (සෙම්භං), සැරව (පුබ්බෝ), ලේ (ලෝහිතං), දහඩිය (සේදෝ), මේදය (මේදෝ), කඳුළු (අස්සු), හුරුණු තෙල් (වසා), කෙල (බේලෝ), සොටු (සිංසානිකා), සඳමිදුළු (ලසිකා), මොලය (මඤ්ඤංගං), මුත්‍ර (මුත්තං) ආදී කොටස් පිළිබඳව එහි ඇති තතු නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදු වේ. එමගින් සිතට නැගෙන රාගය දුරුකරලීමට ද අවස්ථාව උදාවේ.

There are in this body: hairs of the head (Kesā), body hairs (lomā), nails (nakhā), teeth (dantā), skin (taco), flesh (maṃsaṃ), sinews (nahāru), bones (aṭṭhi), bone-marrow (aṭṭhimiñjā), kidneys (vakkā), heart (hadayaṃ), liver (yakanā), pleura (kilomakā), spleen (pihakā), lungs (papphāsaṃ), intestines (antaṃ), mesentery (antagūṇā), undigested food (udariyaṃ), excrement (karīsaṃ), bile (pittaṃ), phlegm (semhaṃ), pus (pubbo), blood (lohitaṃ), sweat (sedo), fat (medo), tears (assu), grease (vasā), spit (kheḷo), mucus (siṅghāṇikā), synovial fluid (lasikā), urine (muttanti) and the brain in the head (matthaluṅgaṃ).

මරණානුස්සති :

අප ජීවිතයට අනිවාර්යයෙන් ම කවද හෝ එළඹෙන මරණය පිළිබඳ 'ජීවිතං අනියතං මරණං නියතං' සිහිය වඩමින් සිත සමාධිමත් කරලීම මෙමගින් සිදුවේ. එමගින් එක එකකින් සිත සමාධිමත් කරලීමේ කමටහනක් වශයෙන් ද ජීවිතයේ අප්‍රමාදී බව ඇති කරලීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද මෙම භාවිත කෙරේ.

1. වධකපච්චුපට්ඨාන :

වධකයකු තමා පිටුපස අවියක් දරා ලුහුබදින්නාක් මෙන් මරණය නිතර එන බව

2. සම්පත්තිවිපත්ති :

සියලු සම්පත් පැහැර ගන්නා බව (නිරෝගීබව, යොවුන්බව, ජීවිතර)

3. උපසංහරණ :

ලොව ජීවත්වූ කීර්තිමත්, පුඤ්ඤවත්, ශක්තිමත් සෘද්ධිමත් අය හා සසඳමින් තමාගේ ජීවිතයට ද මරණය පැමිණෙන බව සිහිකිරීමයි (යසමහන්ත, පුඤ්ඤමහන්ත, ටාමමහන්ත, ඉද්ධිමහන්ත, පඤ්ඤමහන්ත, පච්චේකඛුද්ධ, සම්මාසම්ඛුද්ධ)

4. කායබහුසාධාරණ :

බොහෝ සත්ත්වයන්ට මේ කය අයත් බව (අසුවක් කුලයක පණුවන් සිටින බව)

5. අනිමිත්ත :

කය පිළිබඳව නියත වශයෙන් කිව නොහැකි කාරණා පහකි. එනම් ජීවත්වන කාලය, මරණයට හේතුවන රෝගය, මැරෙන දිනය, ශරීරය මහිදන් කරන තැන, උපදින තැන යනු ඒවායි. මේ පිළිබඳව ද නුවණින් සිහිකිරීම මරණානුස්සතියේ දී සිදු වේ.

*'ජීවිතං ව්‍යාධි කාලෝ ව දේහනික්ඛේපනං ගති,
පඤ්චේනෝ ජීවලෝකස්මිං අනිමිත්ත න ඤයරේ.'*

6. අද්ධාන

මෙකල්හි මෙපමණ කලක් ජීවත් වන්නේ යැයි ස්ථිර වශයෙන් කිව නොහැකි බව.

7. බණපරිත්ත

ජීවිතය ඉතා ස්වල්ප කාලයක් පමණක් ජීවත් වන බව මෙනෙහි කිරීම. (විසුද්ධිමග්ග)

ඉහත සඳහන් බුද්ධානුස්සති, මෙත්ත, අසුභ, මරණ යන භාවනා කමටහන් සතර ආරක්ෂක කමටහන් හතරක් වශයෙන් සලකා අතීතයේ පටන් බොහෝ භාවනානුයෝගීන් නිතර ප්‍රගුණ කළ බව සඳහන් වේ. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් අශ්‍රද්ධාවෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මෙත් භාවනා වැඩීමෙන් ද්වේෂයෙන් සිත රැකගැනීමත්, අසුභ භාවනා වැඩීමෙන් රාගයෙන් සිත රැක ගැනීමත්, මරණානුස්සති වැඩීමෙන් ප්‍රමාදී බවින් සිත රැක ගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ. සතර දිසාවෙහි සිටින ආරක්ෂකයන් හතර දෙනෙක් මෙන් මෙම භාවනා හතර තම සිතට රැකවරණය සලසයි. එලෙස මෙම භාවනා හතර නිතර ප්‍රගුණ කිරීම ආනාපානසති ආදී ප්‍රධාන භාවනාවක් වැඩීමට උපකාරී වන්නාක් මෙන් ම විදර්ශනා භාවනාව සඵල කර ගැනීමට ද හේතු වනු ඇත. තව ද මෙම භාවනා හතර ම හුදෙක් එක තැනෙක වාඩි වී පමණක් කරන භාවනා නොව සතර ඉරියව්වේ ම පුහුණු කළ හැකි භාවනා වීමට විශේෂත්වයකි.

එමනිසා දිනකට කිහිප වරක් මෙම සතර කමටහන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් තමාට මහත් අර්ථයක් සලසා ගැනීමටත් සමඟ - විදර්ශනා භාවනා සාර්ථක කර ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

තවද සමඟ කමටහන්හි ආනිසංස වශයෙන් තම කුසලය වඩාත් ශක්තිමත්ව අතීත අකුසල කර්මයන්හි ශක්තිය දුර්වල කරලීමටත් තම අතීත කුසල කර්මඵලයන් වඩාත් ප්‍රබල කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ. සෙසු දන, සීල කුසලයන්ට වඩා භාවනාව වඩාත් බලගතු කුසලයක් බවට පත් වේ. තම පුණ්‍ය ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමේ වඩාත් සාර්ථක මෙන් ම වේගවත් ම ක්‍රමය භාවනාවයි.

මෙම සතර කමටහන් ම මූලදී සමඟ කමටහන් වශයෙන් එනම් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමේ භාවනා ක්‍රම වශයෙන් භාවිත කෙරේ. එමගින් සිත සමාධිමත් කළේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ අත්‍යාම යන ත්‍රිලක්ෂණ සංඛ්‍යාත විදර්ශනාව වෙත සිත යොමු කර ගැනීම පහසු වේ. බුදුදහමේ සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන්හි ස්වභාවය නම් ඒවා සියල්ල සම්මාදිට්ඨිය හෙවත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආරම්භ කරන බැවින් සිත සමාධිමත් වන විට යථාර්ථ දර්ශනය වෙත සිත යොමු කරලීමයි. එනිසා මෙම සියලු කමටහන් නිවන් මග විවර කෙරෙන දෙරටු ලෙස භාවිත කළ හැකි වීම ඒවායෙහි පවත්නා විශේෂත්වයයි. 'සමාහිතතෝ භික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති' යනුවෙන් දහමෙහි නිතර සඳහන් වන්නේ මෙම ලක්ෂණයයි. එනම් සිත සමාධිමත් වූ විට යථාභූත ඤාණ දර්ශනය හෙවත් ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතනයන්හි හටගැනීම (සමුදය), නිරුද්ධවීම (වය) දැකීමේ නුවණ පහළ වන බවයි.

චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම චතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ.

එනම්

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක)
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය (දුකට හේතුව - තෘෂ්ණාව)
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කිරීම - නිවන)
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කරන මාවත - අරි අට්ඨි මග)

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙය නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදී අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. තවද ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය (ආයතන) වලට ලක්වන රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි හටගන්නා පළමු අද්දකීම හෙවත් ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම ද දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් දක්වා තිබේ. එනම් අතීත කර්මඵලයන්හි විපාක වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රකෘති ස්වභාවයයි. එය පෘථග්ජන, සේඛ, අසේඛ හැමදෙනාට ම පොදු වූවකි.

අභිධම්මපිටකයේ යමකප්පකරණයේ සච්චයමකයේ එක්තරා පර්යායකට අනුව දුක්ඛ සත්‍යය යනු කායික දුක හා චෛතසික දුක හැර අන් දුක් සමුදයයි (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං ධර්මපත්වා අවසෙසං දුක්ඛසච්චං - යමකප්පකරණ 1, 438 පිට). තව ද කායික හා චෛතසික යන සියල්ල දුක මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් ද දක්වා තිබේ (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං දුක්ඛඤ්චේච දුක්ඛසච්චඤ්ච - යමකප්පකරණ 1, 438 පිට). අප කායික හෝ මානසික දුකක් විඳින හැම තැන්හි ම දුක, මෙන් ම දුක්ඛ

සත්‍යය ද පවතී. එහෙත් දුක්ඛ සත්‍යය හැම විටෙක ම දුක පවතින්නක් නොවේ. ඒ අනුව ආයතන හා අරමුණු සම්බන්ධ වීමේ දී මුලදී හටගන්නා ස්කන්ධ පංචකය දුක්ඛසත්‍යය යන අතර එම දුක්ඛ සත්‍යය මැනැවින් වටහා නොගැනීම නිසා වහා හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්කන්ධ පංචකය කෙරෙහි අවිද්‍යා සහගත තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි මාන හේතුවෙන් එම ස්කන්ධ පංචකය අරභයා පංචුපාදනස්කන්ධය හටගනී. එනම් බාහිර ලෝකයෙහි සත්ත්වයන්, පුද්ගලයන්, ද්‍රව්‍ය ඇත යන විපල්ලාසයයි. අප අත්විඳින දුක් සමුදය හටගන්නේ මෙම පංචුපාදනස්කන්ධය නිසයි.

ඒ අනුව සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව, පුද්ගල, ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගැනීමී වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකයේ හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යා පාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. හවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤණ ආදී මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අනුඤා සම්භූතං භුඤා න භවිස්සති). තථාගත දේශිත දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ මෙම යථාර්ථය අසා දැනගත තැනැත්තා මෙම දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දූත ගැනීමට (පරිඤ්ඤායාම) නොපමාව කටයුතු කරනු ඇත. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ එය පිරිසිඳ දූත ගත යුතු දෙයක් වශයෙනි.

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දැ කාමයන් නොවන බවයි (න නෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්තානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක් නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව නිසයි. දුකට හේතුව හෙවත් සමුදය නම් වූ තෘෂ්ණාව පහකළ (පහානබ්බං) යුත්තකි. තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කළයුතු යැයි පැවසෙන්නේ විද්‍යාලෝකය පහළ කොට ගෙන අවිද්‍යාන්ධකාරය දුරැලීමයි.

දුක නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. එනම් නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි (සච්ඡකානබ්බං). එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරැලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිරෝධය නුවණින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අඛණ්ඩව වැඩිමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් දුරු කොට සම්පූර්ණයෙන් දුකින් නිදහස් විය හැක. එය හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි.

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් (සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි යන අංගයන්ගෙන් යුතු) මාර්ගයකිනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සඳහා මාර්ගය වූ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥ යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛියස සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි. එය වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවකි (භාවේනබ්බං).

දුක්ඛ ආදි ආර්ය සත්‍ය හතර පිළිබඳ කළ යුතු කටයුතු හතරකි. එනම් :

- දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිඳ දැන යුතුය (දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤායං).
- සමුදය සත්‍යය ප්‍රතීණ කළ යුතුය (සමුදයසච්චං පහානබ්බං)
- නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ යුතුය (නිරෝධසච්චං සච්ඡිකානබ්බං)
- මාර්ග සත්‍යය වැඩිය යුතුය (මග්ගසච්චං භාවිතබ්බං)

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

සතර සතිපට්ඨානය අධ්‍යයනය නියැලීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මනාදුක්ම ආදි ගුණාංග මාර්ගාංග වශයෙන් සංවර්ධනය වේ. සේඛ ප්‍රතිපදාව තුළ අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගය දියුණු වන්නේ මේ අයුරිනි. එම අංග අට නම්;

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසංකප්ප
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්ත
5. සම්මාආජීව
6. සම්මාවායාම
7. සම්මාසති
8. සම්මාසමාධි

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. එනම් අසේඛ හෙවත් අර්හත්වයට පත්වීමයි. එවිට ඉහත සඳහන් අංග අටකින් යුතු සේඛ ප්‍රතිපදාවට (අට්ඨංගසමන්තාගතො සේඛො) තවත් අංග දෙකක් එක් වීම වශයෙන් අංග දහයකින් යුක්ත (දසංගසමන්තාගතො අරහා - මහාවත්තාරීසක සූත්‍රය, ම.නි.3) ලෝකෝත්තර භූමිය සාක්ෂාත් කරනු ඇත. සසර අනාදිමත් කාලය විදි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෝත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

හද්දේකරත්ත හෙවත් විරාගී වූ උතුම් වූ එක් රැයක් පිළිබඳ තේමාව දේශනා කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉන්පසු ඊට ළඟා වීමේ මාවත පැහැදිලි කරති. පළමුව අතීතය නමැති අන්තයෙන් නිදහස් විය හැකි මාවත දේශනා කරති. ඒ අනුව අතීත පඤ්චස්කන්ධය තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි වශයෙන් අනුගමනය නොකළ යුතු ය. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤා වශයෙන් පවත්නා අතීතයට අදළ ස්කන්ධ පංචකයෙහි තෘෂ්ණාවෙන් දුරුවෙයි. තවද අනාගතයෙහි නිර්මාණය වන ස්කන්ධ පංචකයට අදළ තෘෂ්ණාවෙන් ද දුරුවෙයි. එනම් මතු හටගන්නා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයට පිළිබඳ තෘෂ්ණාව දුරු කරයි. ඒ අතර වර්තමානයෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය ද ඇල්ම දුරු කරයි.

- න රූපං අන්තො සමනුපස්සති {රූපය ආත්ම (නිත්‍ය, මම, මාගේ) වශයෙන් සිහි නොකරයි. = ගිනිදල්ල හා ගින්දර}
- න රූපවන්තං වා අන්තානං {ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් හෝ නොසිතයි. = ගස සහ ගසේ ඡායාව}
- න අන්තනි වා රූපං {ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි වශයෙන් හෝ නොසිතයි. = මල් සුවඳ හා මල}
- න රූපස්මිං වා අන්තානං {රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි වශයෙන් හෝ නොසිතයි. = කරඩුව හා මැණික}

මෙලෙස අතීත, අනාගත, වර්තමාන යන කාලත්‍රයට අයත් රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් යුතුව ඒ කිසිවක් කෙරෙහි තෘෂ්ණාවක් නොමැති ව වාසය කිරීම උතුම් ලෙස රැයක් නොහොත් දවසක් ගත කිරීම (හද්දේකරත්ත) වශයෙන් දක්වා තිබේ. දුර්ලභව ලද මිනිසක් හවයෙන් හා අතිදුර්ලභව ලද බුද්ධෝත්පාදයෙන් අප ලබන උසස් ඵලය යන්නේ ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ ඇල්ම දුරුකොට විතරාගීව වාසය කිරීමයි. ඒ සඳහා සමථ විර්ගනා වැඩීම අවශ්‍ය වන අතර පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම ද අවශ්‍ය කෙරේ.

දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත පැහැදිලිව, නිවැරදිව හා ස්ථාවරව දේශනා කෙරෙන පංච උපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ විස්තරයට බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. බුදුරදුන්ගේ සෑම අනුශාසනයක් ම පංචපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමටත් එයින් නිදහස්වීමටත් මග පෙන්වයි. ත්‍රිපිටකය පුරා පංචපාදනස්කන්ධය තේමාකොට දේශිත අනුශාසනා රාශියක් ඇතුළත් වේ. ඒ අතර සංයුත්ත නිකායෙහි බන්ධ සංයුත්තය නමින් වෙනම කොටසක් මේ සඳහා වෙන් කර ඇත. විශේෂයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන පළමු දේශනාවේ දී ම පස්වග මහණුන්ට සෝවාන්වීමට මග විවර කර දෙමින් මේ පිළිබඳව සඳහන් කර තිබේ. ඒ අනුව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි ආදී දුක් පිළිබඳව විස්තර කොට ඒ සියල්ල 'සංඛිත්තේන පංචපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා' යනුවෙන් සංක්ෂිප්ත කොට ඇත. බුදුරදුන් විසින් දේශිත දෙවන දේශනය වන අනන්ත ලක්ඛණ සූත්‍රයෙහි ද පංචපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ තවදුරටත් දේශනා කරමින් පස්වග මහණුන්ට නිවන් මග එළි පෙහෙළි කර දුන්න. ජීවිතය පුරා අප අත්විඳින දුක මැනවින් තේරුම් ගැනීමට නම් පංචපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. මහා පහන් ටැඹක් මෙන් පංචපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ යථාවබෝධය නිවන් මග එළි පෙහෙළි කර දෙයි.

පංචපාදනස්කන්ධය යනු රූප, වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පහයි. රූප යනු සතර මහා භූත රූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවතින උපාදය රූප 24යි (ප්‍රසාද රූප 5 = චක්ඛු, සෝත, සාණ, ජීවිතා, කාය), ගෝචර රූප 4 = රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), (භාවරූප 2 = ඉත්ථිභාව, පුරිසභාව), හදයවක්ඛු රූප, ජීවිතෙත්ථියරූප, ආහාර රූප, පරිච්ඡේද රූප, (විඤ්ඤාත්ති රූප 2 = කායවිඤ්ඤාත්ති, වච්චිඤ්ඤාත්ති), (විකාරරූප 3 = ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤාතා), (ලක්ෂණ රූප 4 = උපචය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා)). වේදනා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම හා සම්බන්ධවීමෙන් හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදී වේදනාවන් ය. සංඛාර යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්දදී අරමුණු ගැනීමේ දී හටගන්නා ඒ පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමයි. සංඛාර යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය රූප, ශබ්දදී අරමුණු හා සම්බන්ධ වීමේ දී පහළ වන චේතනාවන් ය. විඤ්ඤාණ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය රූප, ශබ්දදිය හා සම්බන්ධ වීමේ දී ඒවා දැන ගන්නා ස්වභාවයයි. අප ලෝකය පිළිබඳ සියලු ආකාරයේ දැන ගැනීම් ඇති කර ගන්නේ ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය හයට රූප, ශබ්දදී අරමුණු හය ලබා ගැනීම වශයෙනි. මෙම අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හය හා බාහිර අරමුණු හය හැරුණු කොට වෙනත් අත්දැකීමක් නොමැත. අතීත, වර්තමාන, අනාගත, දුර, ළඟ, හීන, ප්‍රණීත, සුබුම, ඕලාරික, අභ්‍යන්තර, බාහිර වශයෙන් පවත්නා සියලු අත්දැකීම් මෙම ඉන්ද්‍රිය හය හා අරමුණු හය ඔස්සේ ලබා ගන්නා ඒවා ය. මෙම අද්දැකීම්වල ස්වභාවය වන්නේ හේතු එක් වූ විට එය වර්තමානයෙහි ක්ෂණිකව හටගෙන (අස්මිං සනි ඉදං භෝති) හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් එම අත්දැකීම ක්ෂණික ව නිරුද්ධ වීමයි (අස්මිං අසනි ඉදං න භෝති). අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන මෙම පංචපාදනස්කන්ධය (අභුත්වා සම්භුතං භුත්වා න භවිස්සති) මේ මොහොතෙහි හටගෙන මේ මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වේ. කිසියම් අත්දැකීමක් ලැබුණු විගස එම සිතිවිල්ල තවත් සිතකට උපකාරවත් වෙමින් කිසිවක් ඉතිරි නැතිව එම මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වේ. හටගෙන නිරුද්ධ වීම සියලු අද්දැකීම්වල ස්වභාවයයි (උප්පාද වය ධම්මිනෝ). නිරුද්ධ වූ එම අත්දැකීම නිරුද්ධ වූ බව නොදැනීම හෙවත් අවිද්‍යාව හේතුවෙන් එම අද්දැකීම සිහිකරත් ම එය තවම ඇති දෙයක් ලෙස නිත්‍ය, සැප, ආත්ම, සුබ වශයෙන් ගැනීම හේතුවෙන් දුක හටගනී. එය සිහිකරත් ම වර්තමානයෙහි නව අද්දැකීමක් ලෙස යළි එය උපදී. එහෙත් අපට සිතෙන්නේ අතීත අද්දැකීම තවම ස්ථිර ව පවතින දෙයක් වශයෙනි. එම නිසා

අප ඇසින් දුටු කනිත් ඇසු රූප ශබ්දදිය සිහිකොට අයෝනියෝ මනසිකාරයෙන් අතීතයට දිව ගොස් ඒ පිළිබඳ දුක් සැප විදී. දුක හටගන්නා මූලික ස්ථානය මෙයයි.

ඇස, කන ආදී කිසියම් ඉන්ද්‍රියකින් රූප, ශබ්දදී කිසියම් අරමුණක් ගැනීමේ දී අප එක් විටෙක එක ඉන්ද්‍රියයකින් ගනු ලබන්නේ එක අරමුණක් පමණි. එහෙත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ හා සිතෙහි පවත්නා වේගවත් බව හේතුවෙන් මෙය වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම පහසු නොවේ. එය නුවණින් දැන යුත්තකි. එමෙන් ම කිසියම් ඉන්ද්‍රියයකින් රූපාදී කිසියම් අරමුණක් ලබා ගැනීමේ දී අප එය දැන හඳුනා ගන්නා අවස්ථාව වන විට ක්ෂණිකව රූප, වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය හට ගනී. හට ගන්නවා පමණක් නොව අප ඒ පිළිබඳව දැන ගන්නා විට මූලින් හටගත් පංචුපාදනස්කන්ධය නිරූද්ධ වී එය මනෝ විඤ්ඤායෙන් දැන ගන්නා නව අත්දැකීමක් බවට ද පත් වේ. එතරම් වේගයකින් මෙය ක්‍රියාත්මක වේ.

අප ජීවිතය පිළිබඳව ලබන සකලවිධ අත්දැකීම්වල ස්වභාවය මෙයයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු එමෙන් ම ජීවිතය පිළිබඳ ඕනෑම අද්දැකීමක් ලබනවා යනු මෙම පංචුපාදනස්කන්ධයෙහි ක්ෂණික හටගැනීමයි. නැදෑ හිතවතුන්, යාන වාහන, ගරු නම්බු, මිලමුදල්, ඉඩකඩම්, ගේ දෙර, අධ්‍යාපනය, රූප සම්පත්තිය ආදී වශයෙන් කිසියම් අත්දැකීමක් ලබනවා යනු එක මොහොතක හටගන්නා පංචුපාදනස්කන්ධය නමැති ක්ෂණික අද්දැකීමයි. බාහිර රූප, ශබ්දදිය ළඟා කර ගනිමින් සැප, දුක් විඳිනවා යනු පංචුපාදනස්කන්ධයක එක මොහොතක අද්දැකීම් මාත්‍රයක් පමණි. මේ බව නොදන්නා හේතුවෙන් ගේදෙර, ඉඩකඩම්, දුදරුවන් ආදී වශයෙන් නම් කොට අප ඒවාට ඇලී ගැලී කටයුතු කරයි. ඒවා වෙනස් වීමේ දී දුකට සන්තාපයට පත්වේ.

ජීවිතාවබෝධයට ඉවහල් වන සැබෑ දහමක පහසු නොලද අභ්‍යන්තර පෘථග්ජනයා තම ජීවිතය පිළිබඳව පඤ්චුපාදනස්කන්ධය ඔස්සේ සිතන ආකාරය අත්තදීප සූත්‍රයෙහි ආරම්භයෙහි මෙලෙස දක්වේ. බුද්ධාදී උතුමන් අනුගමනය කළ, දේශනා කළ ආර්ය ධර්මය නොදකින ආර්ය දහමෙහි අදක්ෂ ආර්ය දහමෙහි නොහික්මුණු තැනැත්තා රූප, වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන තම ජීවිත සැකැස්ම පිළිබඳව මෙලෙස අනුවණින් කල්පනා කරයි. එනම්,

- රූපං අත්තනො සමනුපස්සති {රූපය ආත්ම (නිත්‍ය, මම, මාගේ) වශයෙන් සිහිකරයි. = ගිනිදූල්ල හා ගින්දර}
- රූපචන්තං වා අත්තානං {ආත්මය රූප සහිත වුවක් වශයෙන් හෝ සිතයි. = ගස සහ ගසේ ඡායාව}
- අත්තනි වා රූපං {ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි වශයෙන් හෝ සිතයි. = මල් සුවඳ හා මල}
- රූපස්මිං වා අත්තානං {රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි වශයෙන් හෝ සිතයි. = කරඬුව හා මැණික}

මෙලෙස විපරිත ආකාරයෙන් සිතන තැනැත්තාගේ රූපය වෙනස් වීමේ දී ඔහුට සෝක පරිදේව දුක් දෙමිනස් හටගනී. මෙම විපල්ලාසය නිසා තම රූපය නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් දැඩිව ග්‍රහණය කර ගෙන සිටීම හේතුවෙන් එය වෙනස්වීමේදී තම බලාපොරොත්තු කඩ වන විට අපමණ දුකකට ශෝකයකට වැළඹීමකට පත් වේ. සැබෑ දහමක පහසු නොලද මනා නුවණින් තොර තැනැත්තාට දුක හටගන්නේ මේ අයුරිනි. වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මේ අයුරින් ම අනුවණින් සිතයි. මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ විපරිත ආකාරයෙන් සිතන ක්‍රම 20ක් දක්වේ. මෙය විසි ආකාර සක්කාය දිට්ඨිය වශයෙන් දක්වා තිබේ. මේ අයුරින් සිතන තැනැත්තා 'අත්තදීපා' 'ධම්මදීපා' යනුවෙන් දක්වෙන තම සිත, සද්ධර්මය පහනක් (ආලෝකයක්) කොට වෙසෙන්නෙක් නොවේ. ධර්මශ්‍රවණය හා යෝනියෝ මනසිකාරය නැති වීමෙන් සිදුවන ජීවිත ව්‍යසනය, සසරෙහි අසරණබව මෙමගින් සඳහන් වේ.

යම් මොහොතක රූප, වේදනාදී පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ යථා ස්වභාවය ධර්මානුකූලව නුවණින් දැන එය ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් බවට පත් කර ගැනීමට හැකි වුවහොත් බාහිර සියලු දුක්, කම්කටොළුවලින් පමණක් නොව තමාගේ ශරීරය පිළිබඳ ලෙඩවිම්, මහලුවිම්, මරණය ආදී සියලු දුක්වලින් ද මේ ජීවිතය තුළදී ම නිදහස්වීමට අවස්ථාව උදාවේ. බුදුදහමේ ඇතුළත් සියලු අනුශාසනා

ඉලක්ක කොට ඇත්තේ මෙම පංචපාදනස්කන්ධය මැනැවින් තේරුම් ගැනීම සඳහායි. ඒ සඳහා මාර්ගය වශයෙන් පනවා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපය පිරිසිදු දැන ගැනීමටත්, වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය දැන ගැනීමටත්, චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දැන ගැනීමටත් අවස්ථාව උදව්වේ.

පෘථග්ජනයාට සේධ (සෝවාන්, සකදගාමී, අනාගාමී යන) තත්ත්වයට පත්වීමටත්, සේධයාට අසේධ (හෙවත් රහත්) බවට පත්වීමටත් රහතුන්ට පිරිනිවන තෙක් දිට්ඨධම්ම සුඛ විභරණයෙන් විසීමටත් ඒකායන ප්‍රතිපාදව වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පනවා ඇත්තේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදනස්කන්ධය සමුදය, අත්ථංගම, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ වශයෙන් යළි යළිත් නුවණින් වඩන ලෙසයි. මෙයින් පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් ඕනෑම බුද්ධිමට්ටමක සිටින ඕනෑම ආධ්‍යාත්මික තලයක් නියෝජනය කරන කෙනෙකුට බුදුදහමින් මග පෙන්වන්නේ පංචපාදනස්කන්ධයේ සැබෑ තතු අවබෝධ වන අයුරින් තම බුද්ධිය මෙහෙයවන ලෙසයි.

නබසිබෝපම සූත්‍රයේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය අතර නිත්‍ය, ධූව, ශාශ්වත, වෙනස් නොවන, සම ව පවතින වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවයි. රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය ම අනිත්‍ය, අනියත, අශාශ්වත, විපරිනාම, සම ව නොපවතින ඒවා බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කළහ.

තවදුරටත් මෙය පැහැදිලි කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිය පිටට පස් ටිකක් ගෙන එය පෙන්වා එපමණ වූ ද ස්වල්පයක් නමුදු නිත්‍ය, ධූව, ශාශ්වත, අවිපරිණාම රූපයක් නැති බව ද එසේ නිත්‍ය රූපයක් වූයේ නම් මැනැවින් දුක් ගෙවීම පිණිස බඹසර නොපනවන බව ද දේශනා කළහ. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ අතර ද නිත්‍ය වූ යමක් නොමැති බවත් එලෙස නිත්‍ය වූ යමක් වූයේ නම් බඹසර නොපනවන බවත් පැහැදිලි කළහ. මෙලෙස දේශනා කොට 'රූපය නිත්‍ය ද අනිත්‍ය ද වේදනාව නිත්‍ය ද අනිත්‍ය ද....' ආදී වශයෙන් හික්ෂුන් වහන්සේ වෙතින් ම ප්‍රතිප්‍රශ්න නගමින් තවදුරටත් රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ පවතින යථාර්ථය දේශනා කළහ.

මෙලෙස තථාගත දේශනය ශ්‍රවණයන් සමග අතීත, අනාගත, වර්තමාන, ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, සුඛම, ඕලාරික, හීන, ප්‍රණීන, දුර, ළඟ වශයෙන් යම් කිසි රූපයක්, වේදනාවක්, සඤ්ඤාවක්, සංඛාරයක්, විඤ්ඤාණයක් වේ ද ඒ සියල්ල හිස්, බොල්, හර නැති දෑ ලෙස ශ්‍රාවකයාට වැටහී යයි. ඒ අනුව ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට රූපය පෙණ පිඩක් මෙන් ද, වේදනාව දිය බුබුලක් මෙන් ද, සඤ්ඤාව මිරිගුවක් මෙන් ද, සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද, විඤ්ඤාණ මායාවක් මෙන් ද නුවණින් වැටහෙයි. මෙලෙස නුවණින් සිහිකිරීම නිසා රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ කළකිරීමට පත් වෙයි. නොඇලීමට පත් වෙයි. කළකිරීම නිසා විරාගී බවටත් විරාගී බව නිසා මිදීමටත් මිදුණු පසු මිදුණා ය යනු අවබෝධයටත් පත් වෙයි.

එවං පස්සං භික්ඛවෙ, සුතවා අරියසාවකො රූපස්මිම්හි නිබ්බන්දති වෙදනායපි නිබ්බන්දති සඤ්ඤායපි නිබ්බන්දති සංඛාරෙසුපි නිබ්බන්දති විඤ්ඤාණස්මිම්පි නිබ්බන්දති. නිබ්බන්දං විරජ්ජති විරාගා විමුච්චති විමුත්තස්මිං විමුත්තමිති ඤාණං හොති. ධීණා ජාති චුසිතං බ්‍රහ්මචරියං කතං කරණියං නාපරං ඉඤ්ඤානායා ති පජානාති.

*'ළොණපිණ්ඩුපමං රූපං වෙදනා බුබුලුඵ්ඵපමා,
මරිචිකුපමා සඤ්ඤා සංඛාරා කදලුපමා,
මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං දීපිනාදිච්චබන්ධුනා.'*

රූපය පෙනෙපිටකක් මෙන් ද වේදනාව දිය බුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිගුවක් මෙන් ද සංස්කාරය කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද විඤ්ඤාණය මායාවක් මෙන් ද ආදිවච බන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදි.

මෙම සූත්‍රයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් විස්තර වන්නේ පුද්ගලයා නිර්මාණය වූ මූලික ඒකකය වන ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය පැහැදිලි කොට දුකින් සදහට නිදහස් වීම සඳහා එම ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව ඇති කර ගත යුතු බුද්ධිමත් ආකල්පය පැහැදිලි කිරීමයි.

අපගේ ජීවිතය යනු ඇසින් රූප දැකීම, කණින් ශබ්ද ඇසීම, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳීම, දිවෙන් රස විඳීම, ශරීරයෙන් පහස ලැබීම, සිතීන් සිතිවිලි සිතීම යන ක්‍රියාවලියයි. මෙකී අභ්‍යන්තර ආයතන හය සහ බාහිර අරමුණු හය හැරුණු කොට ජීවිතය කියා ගත හැකි අන් කිසිවක් නැත. ඇස, කණ ආදී කුමන ආයතනයකින් අරමුණක් ගත්ත ද කිසියම් අද්දකීමක් ලැබීම යනු රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. මෙම ස්කන්ධ පහ හේතූන්ගේ එකතුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එකට හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් එකට ම නිරුද්ධ වේ. ඒ අනුව අප ජීවත් වෙනවා යනු හැම මොහොතක ම සිදුවන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරෝධයයි. මේ බව නොදන්නාකම හෙවත් අවිද්‍යාව නිසා බාහිර ද්‍රව්‍ය, පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමෙන් ඒ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ක්‍රියා කරන දක්නට ලැබේ. අවිද්‍යාව ඇති පමණට රාග, ද්වේෂ හටගෙන ජරා, මරණ හමුවෙහි දුකට පත් ව මරණින් මතු ද නැවත භවයක උපත ලබයි. බුදුදහමින් අපට පෙන්වා දෙන්නේ අවිද්‍යාව දුරු කොට දුකින් නිදහස් වීමේ මාවතයි.

තව ද අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි සඳහන් පරිදි කිසියම් නුවණැත්තකු විසින් අවබෝධ කර ගත යුතු ප්‍රධානතම කරුණ වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ පංචුපාදනස්කන්ධයයි. විවිධ විෂය ධාරා සඳහා අප ලබන අධ්‍යාපනය කිසියම් රැකියාවක්, කීර්තියක් නැතහොත් ලෝකය හෝ තමා පිළිබඳ කිසියම් දැනීමක් ලැබීමට උපකාරවත් විය හැකියි. එහෙත් ඒ කිසිවක් සැබෑ ලෙස දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ දැනීමක් නොවේ. එබැවින් බුදුදහමින් අපට මග පෙන්වන්නේ ජීවිතයේ සැබෑ සැනසුම සඳහා රූප, වේදනාදි පංචුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වන අයුරින් තම චින්තනය මෙහෙයවන ලෙසයි. බුදුදහමට අනුව යමකු සැබෑ ප්‍රඥාවන්තයකු දැයි පරීක්ෂා කර බලන මූලික ලක්ෂණ අතර ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ ඔහු කෙතෙක් දුරට පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳව දැනුවත් ද සිටී ද යන්නයි. මේ පහ යථාර්ථ වශයෙන් සත්‍ය වුව ද සැබෑ ලෝකයේ දී වෙන් කොට හඳුනාගත හැකි ඒවා නොවේ. ඒවා පරමාර්ථ වශයෙන් විස්තර කළ හැකි ප්‍රඥාවෙන් දත යුතු ධර්මතාවන් ය. දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව වැටී ඇත්තේ පංචුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීම ඔස්සේයි.

පංචුපාදස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීම සඳහා මූලින් සුතමය පඤ්ඤා වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් දැනුවත් බව ලබා වින්තාමය පඤ්ඤා වශයෙන් එය යළි යළිත් මෙනෙහි කිරීමත් සමඟ විදර්ශනා භාවනා ඔස්සේ සිත තැන්පත් කොට එකඟ වූ සිතීන් භාවනාමය පඤ්ඤා වශයෙන් එය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් අවශ්‍ය වේ. පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ උසස් ම අවබෝධය ලබා දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ මේ අනුපිළිවෙළට ක්‍රියා කිරීමෙනි.

ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව 'ආනාපානසතිය' නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දක්වෙන සමසතලස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතීන් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම

වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති (ම.නි.3) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංක්ෂිප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික කොටස් හතර පමණක් දැක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ. ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙළින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඪිකං ආභුජන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා, සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මූලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අඛිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සැහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ. ඒ අනුව

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති.)
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති)
2. කෙටිව (හුස්ව ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති)
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංචේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති)
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සබ්බකායපට්ඨසංචේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං කායසඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිඳවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං කායසඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරහයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කබලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ.

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසංඛාරපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසංඛාරපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධිම දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ඉහත පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

ඊළඟට සිත හෙවත් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

- 11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ.

- 13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 14. විරාගීබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
විරාගීබව දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(නිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
- 16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)
නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදල සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී බුද්දක නිකායෙහි පටිසම්භිදමග්ග නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ආනාපානසති කථා කොටසෙහි එන ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත යුතු පිළිබඳ විස්තරය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මුල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි (උච්චුරකි).
2. ප්‍රශ්වාසයේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මුල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ බාහිර වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි.
3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි
4. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි.
6. ප්‍රශ්වාස කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි.
7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි.
8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
9. (ප්‍රශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
10. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ප්‍රශ්වාසයෙහි විසිරෙයි.
12. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි.
13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව ගිය සිත වික්ෂිප්ත වන හෙයින් එය සමාධියට උච්චුරෙකි, බාධාවකි.
14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි.
15. ලීන (සැඟවුණ-හැකිලුණ) වූ සිත කුසීතබව (සාකැබැර) අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
16. ඉතා දැඩිව ගන්නා ලද සිත උද්ධවචයට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි.
17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (පටි.ම.1,)

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිතිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීම පහසු කෙරේ.

මෙලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත්වීමේ දී රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. මෙලෙස දිවයන ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි ක්‍රමයෙන් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

සතර සතිපට්ඨානය

ඉහතින් දැක්වූ පරිදි සුතමය ඥාණය මැනවින් සම්පාදනය කොටගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩිමේ දී සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

- 1. කායානුපස්සනා
- 2. වේදනානුපස්සනා
- 3. චිත්තානුපස්සනා
- 4. ධම්මානුපස්සනා

සතර සාද්ධිපාද

සතර සතිපට්ඨානය නමැති පිතෘවිෂය තුළ නිතර වාසය කරන විට සතර සාද්ධිපාද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

- 1. ඡන්ද (දහම් මග ගමන් කිරීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත)
- 2. චිත්ත (දහම්මග හැසිරීමට සිත යෙදවීම)
- 3. චිරිය (දහම්මග උත්සාහයෙන් ඉදිරියට ගමන්කිරීම)
- 4. විමංසා (දහම්මග නිවැරදිව ඉදිරියට යාමට ඇති විමසුම් නුවණ)

සතර සමාග්ප්‍රධාන වීර්ය

සතර සමාග් ප්‍රධාන වීර්ය ක්‍රමයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත්වේ. එනම්

- 1. නූපන් අකුසල් නොඉපදවීමට ඇති වීර්ය (අනුප්පන්නානං අකුසලානං ධම්මානං අනුප්පාදය)
- 2. උපන් අකුසල් දුරුකරලීමට ඇති වීර්ය (උප්පන්නානං අකුසලානං ධම්මානං පහානාය)
- 3. නූපන් කුසල් ඉපදවීමට ඇති වීර්ය (අනුප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං උප්පාදය)
- 4. උපන් කුසල් දියුණු කරලීමට ඇති වීර්ය (උප්පන්නානං කුසලානං ධම්මානං ධීනියා භියෙයානාවාය)

පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්ම

මෙලෙස සතර සමාග් ප්‍රධාන වීර්ය සපුරන විට ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළ වර්ධනය වේ. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පහකි. එනම්

- 1. සද්ධා ඉන්ද්‍රිය (තථාගතයන් වහන්සේගේ සම්බුද්ධත්වය පිළිබඳ විශ්වාසය)
- 2. චිරිය ඉන්ද්‍රිය (අකුසල් දුරුකරලීමට කුසල් වැඩිමට ඇති කැමැත්ත)
- 3. සති ඉන්ද්‍රිය (කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම පිළිබඳ මනා සිහිය)
- 4. සමාධි ඉන්ද්‍රිය (කුසල අරමුණක සිත එකඟ කිරීම)
- 5. පඤ්ඤ ඉන්ද්‍රිය (හේතුඵල දහම = ඇතිවීම නැතිවීම දක්නා නුවණ)

පංච බල ධර්ම

තවදුරටත් සතර සතිපට්ඨානය තුළ හික්මීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රද්ධාදී ගුණාංග බල ධර්ම වශයෙන් දියුණු වේ. එබඳු බල ධර්ම පහකි.

- 1. සද්ධා බල
- 2. චිරිය බල

- 3. සති බල
- 4. සමාධි බල
- 5. පඤ්ඤා බල

සත්ත බොජ්ඣංග

ඒ සමග සත්ත බොජ්ඣංග පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. එනම්

- 1. සති සම්බොජ්ඣංග
- 2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
- 3. චිරිය සම්බොජ්ඣංග
- 4. පීති සම්බොජ්ඣංග
- 5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
- 6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
- 7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීමයි.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසූ දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, චිරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤා සාක්ෂාත් කර ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ.

අන්තදීපා භික්ඛවෙ විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤාසරණා !

ධම්මදීපා භික්ඛවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤාසරණා !

තමා තමාට දිවයිනක් (= පහනක්), පිළිසරණක් කොට ගෙන වාසය කරන්න. අන් සරණක් නොමැත.

ධර්මය දිවයිනක් (= පහනක්), පිළිසරණක් කොට ගෙන වාසය කරන්න. අන් සරණක් නොමැත.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !!!

ඇනහිමි ශ්‍රී රතන ජාත්‍යන්තර බෞද්ධායතනය
උඳුවප් පෝදා සීල සමාදානය

බු.ව. 2563 උඳුවප් මස (ව්‍ය.ව. 2019 දෙසැම්බර් 14 වැනි ශනිදා)